



**BEWEGTER
SOMMER
2019**

ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

15. Mai bis 18. September 2019

Jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr
Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Trägerschaft:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

«Alter(n) bewegt»
REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG



Eingeladen sind Menschen über 60 und alle Interessierten

Mit Tai Chi und Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Tai Chi und Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.

Sie brauchen:

Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

Start:

Mittwoch, 15. Mai 2019, 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten:

Mittwoch, 22./29. Mai

Mittwoch, 5./12./19./26. Juni

Mittwoch, 3./10./17./24./31. Juli

Mittwoch, 7./14./21./28. August

Mittwoch, 4./11./18. September

Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Fachliche Leitung:

Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Maria Hochstrasser, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Kosten:

werden von der Trägerschaft übernommen